



Fundada em 1987

ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE ATLETISMO DE VIANA DO CASTELO

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

COMUNICADO OFICIAL N.º 23 2010/2011

Prova: Regional de Infantis e Juvenis
Data: 28 e 29 de Maio de 2011
Local: Estádio Municipal Manuela Machado
Organização: Associação de Atletismo de Viana do Castelo
Câmara Municipal de Viana do Castelo
Director de Competição: Vasco Parente / Manuel Casado
Delegado Técnico: Rui Costa
Director Técnico: Rui Cerqueira

Regulamento:

1. O Campeonato Regional de Infantis e Juvenis destina-se, exclusivamente, a atletas filiados na A. A. Viana do Castelo. Os atletas de outras Associações Regionais poderão eventualmente participar após pedido de autorização, via Associação de origem, ao Departamento Técnico A. A. Viana do Castelo.
2. Cada atleta poderá participar em 3 (três) provas, num máximo 2 (duas) provas por jornada.
3. Os atletas Benjamins e Infantis que participem numa prova de 150 metros não podem participar em mais nenhuma prova que se dispute posteriormente nessa jornada com excepção da estafeta de 4x 60 metros, podendo participar em provas que se disputem antes.
4. Os atletas Benjamins e Infantis que participem numa prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros não podem participar em mais nenhuma prova que se dispute posteriormente nessa jornada, podendo participar em provas que se disputem antes. No caso de estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado quando o atleta realiza uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros, o atleta não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização dessa prova. No caso de participar na eliminatória de uma prova de velocidade ou barreiras que se realize antes de uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 600 metros em que o atleta participe, se o atleta for apurado para uma final que se realize após esta prova, não poderá participar nessa final.
5. De acordo com o RGC, os atletas Iniciados que participem numa corrida ou prova de marcha de distância igual ou superior a 300 m, não poderão participar em mais nenhuma corrida, prova de marcha ou concurso dessa jornada que se venha a realizar posteriormente, com a excepção da estafeta de 4 x 80 metros, podendo participar noutras que se realizem antes.
6. Ainda de acordo com o RGC, no caso de o atleta Iniciado estar a participar num concurso que ainda não tenha terminado, e realize uma prova de corrida ou de marcha com distância igual ou superior a 300 metros, não poderá continuar a participar nesse concurso após a realização da corrida ou prova de marcha.
7. Os atletas do escalão Juvenil que participem em corridas ou provas de marcha de distância igual ou superior a 800 metros, não poderão participar noutra corrida ou prova de marcha nessa jornada, independentemente da ordem de participação nessas provas, com excepção de provas de velocidade ou barreiras com distâncias iguais ou inferiores a 110 m, desde que essas provas se disputem antes da prova de corrida ou de marcha de distância igual ou superior a 800 metros onde o atleta participou.
8. Serão atribuídas **medalhas aos três primeiros classificados** em cada prova.
9. No restante respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.
10. **Inscrições: Até 30 minutos antes do início de cada prova.**

Sábado, 28 de Maio
Viana do Castelo

Início da Prova	Prova	Escalaão						Sexo	Observações
		Benj	Inf	Ini	Juv	Jun	Sen		
		00/01	98/99	96/97	94/95	92/93	91/...		
15h00	110 m Barr. - 0,91 m			→	●			M	Elimin. ou Final
15h00	Comprimento	→	●					F	Tábua: 1 m
15h00	Martelo		●	→	●	■	■	M	3kg/→/3kg/4kg/4kg
15h00	Martelo		●	→	●	■	■	F	2kg/→/5kg/6kg/7.260kg
15h10	100 m Barr. - 0,76 m			→	●			F	Elimin. ou Final
15h20	60 m Barr. - 0,76 m		●					F	Elimin. ou Final (Cinza)
15h30	60 m Barr. - 0,76 m		●					M	Elimin. ou Final (Azul)
15h45	Comprimento			→	●			M	Tábua: 3 metros
15h45	Peso - 3 kg			→	●	■	■	F	→/3kg / 4kg / 4kg
15h45	Disco		●	→	●	■	■	M	750g/→/1,5 kg / 1,750 kg / 2 kg
15h45	100 m			→	●	■	■	F	Elimin. ou Final
15h55	100 m			→	●	■	■	M	Elimin. ou Final
16h10	1500 m			→	●			F	Séries
16h20	1500 m			→	●			M	Séries
16h30	Altura			→	●			F	1.00 (+5cm) ...1.25 (+3cm)
16h30	Altura	→	●					M	1.00 (+5cm) ...1.25 (+3cm)
16h30	Disco		●	→	●	■	■	F	600g/→/1kg / 1kg / 1kg
16h30	Peso - 3 kg		●					M	3kg
16h35	3000 m				●	■	■	M	Séries
16h50	1000 m		●					F	Séries
17h00	1000 m		●					M	Séries
17h15	300 m			→	●			F	Séries
17h15	Triplo			→	●	■	■	F	Tábua: 9 metros
17h25	300 m			→	●			M	Séries
17h40	2000 m Obst. - 0,76 m				●			F	Nos 302.96+4V. (18Ob. 1ªantes da vala)
17h55	5000 m Marcha			→	●			M	Pista 1 a 4 (200m+12V.)
17h55	5000 m Marcha			→	●			F	Pista 5 a 8 (270m + 11 V.(430m))

Legenda: ● = Prova do Regional → = Participam no Regional no escalaão superior ■ = Prova Extra

Domingo, 29 de Maio
Viana do Castelo

Início da Prova	Prova	Escalão						Sexo	Observações
		Benj	Inf	Ini	Juv	Jun	Sen		
		00/01	98/99	96/97	94/95	92/93	91/...		
9h30	3.000 m Marcha		●					M	Pista 1 a 4 (200m + 7 V.)
9h30	3.000 m Marcha		●					F	Pista 5 a 8 (420m + 6 V.(430m))
9h30	Triplo			→	●	■	■	M	Tábua: 9 metros
9h30	Altura	→	●					F	1.00 (+3cm)
9h30	Vara			→	●	■	■	F	(Início e incremento definidos no local)
9h30	Vara			→	●	■	■	M	(Início e incremento definidos no local)
10h00	3.000 m				●	■	■	F	Séries
10h15	2000 m Obst. - 0,76 m				●			M	Nos 302.96+4V. (18Ob. 1ºantes da vala)
10h30	200 m			→	●			F	Elimin. ou Final
10h30	Comprimento			→	●			F	Tábua: 3 metros
10h30	Altura			→	●			M	1.00 (+3cm)
10h30	Dardo		●	→	●	■	■	M	500g/→/700 / 800 / 800 g
10h30	Dardo		●	→	●	■	■	F	400g/→/600g / 600g / 600g
10h40	200 m			→	●			M	Elimin. ou Final
10h55	60 m	→	●					F	Elimin. ou Final
11h05	60 m	→	●					M	Elimin. ou Final
11h15	Peso - 5 kg			→	●	■	■	M	→/5kg / 6kg / 7.260kg
11h15	Peso - 2 kg		●					F	2kg
11h15	800 m			→	●			F	Séries
11h25	800 m			→	●			M	Séries
11h30	Comprimento	→	●					M	Tábua: 1 metro
11h35	300 m Bar. - 0,76 m			→	●			F	Séries
11h40	300 m Bar. - 0,84 m			→	●			M	Séries
11h45	400 m Bar. -					■	■	M	Séries
12h00	150 m		●					F	Séries
12h10	150 m		●					M	Séries
12h20	600 m	→	●					F	Séries
12h30	600 m	→	●					M	Séries

Nota: Nas pistas em que a partida dos 150 metros não está marcada, é possível usar como pontos de referência as marcas da 7ª barreira dos 400 metros barreiras. Essas marcas estão aos 255 metros, ou seja, a 145 metros da meta, pelo que a partida dos 150 metros deve ser marcada 5 metros antes da marca da 7ª barreira dos 400 metros barreiras.

Viana do Castelo, 16 de Maio de 2011

O Director Técnico Regional



(Prof. Rui Costa)